|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Объединение | Педагог | Группа | Дата | Время | Форма проведения | Тема занятия | Кол-во присутствующих | Отчет о выполнении |
| Баскетбол | Кузьменко Е.Н. | НП-3  ТЭ-1 | 15.06 | 13.00-15.35 | С  использован  ием ЭОР | ОФП.  Тренировка ловкости в домашних условиях | 32 | Прыжки со  скакалкой  3х30  отжимания  от пола3х10  пресс 3х10 |
| 17.06 | 13.00-15.35 | С  использован  ием ЭОР  ОФП. | ОФП.  Тренировка ног. Комплекс силовых упражнений | 32 | Прыжки со  скакалкой  3х30  отжимания  от пола3х10  пресс 3х10 |
| 19.06 | 13.00-14.40 | С  использован  ием ЭОР | ОФП.  Индивидуальная тренировка дриблинга | 32 | Прыжки на  месте из  полного  приседа3х15  отжимания  от пола3х10  пресс 3х10 |
| 21.06 | 13.00-14.40 | С  использован  ием ЭОР | ОФП.  Тренировка дриблинга в домашних условиях | 32 | Прыжки со  скакалкой  3х30.  Отжимания  от пола3х10  пресс 3х10 |
| БАСКЕТБОЛ | Костырко С.А | НП-2 | Пн  15.06.2020 | 15:30 –17:10 | С использованием ЭОР | Теория. История возникновения баскетбола. ОФП. Силовые упражнения для всех групп мышц. Техника овладения мячом. Защитные стойки. Защитные передвижения | 15 | Вопросы: Когда и где возник баскетбол? Лучшие достижения сборной России(СССР)  Ответы прислать в Whatsapp. |
| НП-2 | СР  17.06. | 15:30 –17:10 | С использованием ЭОР | ОФП. Силовые упражнения для плечевого пояса, гимнастические упражнения для мышц ног. Тактика защиты. Отработка техники ведения мяча в движении. | 15 | Выполнить силовые упражнения по 15 раз 2 подхода. Фото отчет в Whatsapp. |
| НП-2 | Чт  18.06.2020 | 15:30 –17:10 | С использованием ЭОР | ОФП. Гимнастические упражнения лежа, Упражнения для развития общей выносливости. ТП.Отработка техники бросков мяча в корзину (иммитация). | 15 | Прыжки из полного приседа, 3 по 10 раз, отжимания на пальцах от пола 3 по 5 раз. Фото отчет в Whatsapp. |